

SPIS TREŚCI



Perfekcjonizm — prosty przepis na wieczne nieszczęście	13
Mam na imię Damon i jestem trzeźwiejącym perfekcjonistą	15
Perfekcjonizm adaptacyjny a dezadaptacyjny	18
Perfekcjonizm adaptacyjny	18
Perfekcjonizm dezadaptacyjny	19
Podtypy perfekcjonizmu	20
Nastawienie psychiczne perfekcjonistów (czyli dlaczego trwamy w pogoni za doskonałością)	22
Pożegnanie z perfekcjonizmem	24
Czego się dowiesz z <i>Radości z niedoskonałości</i>	26
Część I	27
Część II	27
Część III	28
Badania naukowe nad zjawiskiem perfekcjonizmu	28
Jak odnieść maksymalne korzyści z lektury tej książki	30

CZĘŚĆ I

12 SPOSOBÓW, NA JAKIE PERFEKCJONIZM NISZCZY TWOJE ŻYCIE

1. Sprawia, że gorzej adaptujesz się do zmian	35
2. Skłania do myślenia w kategoriach „wszystko albo nic”	37
3. Zniechęca do podejmowania ryzyka	40
4. Nakręca negatywne monologi wewnętrzne	42
5. Upośledza umiejętność podejmowania decyzji	45
6. Zwiększa podatność na prokrastynację	48
7. Podnosi poziom stresu	50
8. Okalecza kreatywność	53
9. Czyni bezbronnym wobec nieprzewidzianych problemów	56
10. Może prowadzić do frustracji, lęku, a nawet depresji	59
11. Szkodzi relacjom z innymi ludźmi	62
12. Czyni podatnym na nawykowe zadowalanie innych ludzi	64
Co dalej... ..	66

CZĘŚĆ II

10 OZNAK, ŻE TWÓJ PERFEKCJONIZM WYMKNAŁ SIĘ SPÓD KONTROLI

Oznaka 1. Kiedy nie osiągasz zamierzonego celu, odczuwasz głębokie przygnębienie	69
Oznaka 2. Bardzo rzadko cieszysz się ze swoich sukcesów (lub nie cieszysz się z nich wcale)	71
Oznaka 3. Zawsze wypatrujesz błędów, zamiast doceniać to, co udało Ci się zrobić dobrze	73

Oznaka 4. Kiedy inni wytykają Ci błędy, przyjmujesz postawę obronną	76
Oznaka 5. Prośenie o pomoc uważasz za przejaw słabości	79
Oznaka 6. Zawsze robisz wszystko samodzielnie, bo musisz mieć pełną kontrolę	82
Oznaka 7. Kiedy zdarzy Ci się błąd, nie jesteś w stanie ruszyć z tego miejsca	85
Oznaka 8. Często paraliżuje Cię niezdecydowanie lub letarg	88
Oznaka 9. Inni ludzie uważają, że trudno się z Tobą pracuje, bo chcesz, by każdą rzecz robili w ściśle określony sposób	91
Oznaka 10. Masz trudności z kończeniem zadań	93
Szybki test: jak poważny jest Twój perfekcjonizm?	95
Podsumowanie	98
Co dalej... ..	98

CZĘŚĆ III

KOMPLEKSOWY PLAN POKONYWANIA PERFEKCJONIZMU

Uświadom sobie, że perfekcja to iluzja	101
Ćwiczenie nr 1	102
Uznaj, że pogoń za doskonałością jest szkodliwa	104
Ćwiczenie nr 2	106
Kwestionuj i obalaj stwierdzenia wewnętrznego krytyka	107
Ćwiczenie nr 3	109
Pozwól sobie popełniać błędy	110
Ćwiczenie nr 4	111
Pozwól sobie nie mieć racji	113
Ćwiczenie nr 5	114

Obniż swoje irracjonalne wymagania	116
Ćwiczenie nr 6	117
Weryfikuj swoje oczekiwania (i modyfikuj je, kiedy trzeba)	119
Ćwiczenie nr 7	120
Wycofaj się z wiecznej rywalizacji	123
Ćwiczenie nr 8	125
Pamiętaj, że nikt nie zwraca na Twoje potknięcia aż takiej uwagi	126
Ćwiczenie nr 9	128
Opuszczaj strefę komfortu	129
Ćwiczenie nr 10	130
Żyj zgodnie z zasadą 80/20	133
Ćwiczenie nr 11	135
Popełniaj błędy z pełną premedytacją	137
Ćwiczenie nr 12	139
Zrób coś, w czym brak Ci wprawy	140
Ćwiczenie nr 13	142
Spójrz inaczej na słowa krytyki	144
Ćwiczenie nr 14	146
Zostań optymalistą z przekonania	148
Ćwiczenie nr 15	150
Narzucaj sobie ograniczenia czasowe	152
Ćwiczenie nr 16	154
Grywalizuj swoje listy spraw do załatwienia	156
Ćwiczenie nr 17	158
Buduj relacje i dawaj się uskrzydlać	160
Ćwiczenie nr 18	162

Ostatnie refleksje nad <i>Radością z niedoskonałości</i>	163
<i>Czy Radość z niedoskonałości przypadła Ci do gustu?</i>	165
O autorze	166

BONUS

PODKRĘĆ SWOJĄ PRODUKTYWNOŚĆ

Dziesięć nawyków, które musisz wykształcić, żeby robić więcej	167
Dlaczego mózg stawia opór wobec zmian?	171
Nawyk 1. Wstawaj wcześniej	174
Nawyk 2. Zabierz się do pracy od razu po przebudzeniu	177
Nawyk 3. Sprawdź, jak efektywnie wykorzystujesz swój czas	179
Najprostszy sposób na śledzenie czasu	180
Nawyk 4. Skup się na zadaniach, które posuną najważniejsze projekty do przodu	183
Czego nas nauczył Vilfredo Pareto o dźwigni?	185
Nawyk 5. Stwórz skuteczny system zarządzania zadaniami	186
Nawyk 6. Zdrowo się odżywiaj	191
Proste sztuczki dietetyczne, które zwiększą Twoją produktywność na co dzień	192
Nawyk 7. Bądź nieosiągalny	196
W jaki sposób niespodziewane przerwy w pracy niszczą Twoją produktywność?	197
Sztuka bycia nieosiągalnym	197
Nawyk 8. Prezentuj niewzruszoną postawę 80/20	201
Dlaczego musisz stosować zasadę 80/20 w swoim życiu?	202
Jak stosować zasadę 80/20 i oszczędzić więcej czasu?	203

Nawyk 9. Bądź antyperfekcjonistą	206
Jak perfekcjonizm szkodzi Twojej produktywności?	207
Jak zapanować nad wewnętrznym perfekcjonistą (i osiągać więcej!)?	208
Nawyk 10. Koncentruj się tylko na jednej rzeczy naraz	212
Konsekwencje wielozadaniowości: 6 powodów, żeby zostać jednozadaniowcem	213
Jak zostać wydajnym jednozadaniowcem?	215
Nawyk bonusowy. Traktuj swój czas egoistycznie	218
W jaki sposób zachęcasz ludzi, żeby Ci przerywali w pracy?	219
Jak mówić „nie”?	220
Uwagi końcowe na temat wykształcania nawyków wspomagających produktywność	222